

# HUBUNGAN KEBIASAAN BERMAIN *GAME ONLINE* DENGAN TINGKAT INSOMNIA PADA SISWA SMA N 1 SEDAYU YOGYAKARTA

Nia Antala<sup>1</sup>, Tri Prabowo<sup>2</sup>, Nita Fitriana<sup>3</sup>

## INTISARI

**Latar Belakang:** Di Indonesia setiap tahun jumlah pemain *game* terus bertambah. Merekaknya *game online* membuat orang kecanduan, dan memicu kasus kesulitan tidur (*insomnia*). Dampak bagi siswa jika bermain *game online* dapat menyebabkan menurunkan prestasi sekolah, memiliki masalah konsentrasi saat menerima pelajaran, menurunkan kesehatan fisik dan mental anak, dan kerusakan mata.

**Tujuan :** Mengetahui hubungan kebiasaan bermain *game online* dengan tingkat *insomnia* pada siswa SMA N 1 Sedayu Yogyakarta.

**Metode Penelitian :** Jenis penelitian ini adalah *cross sectional*, dengan jumlah sampel sebanyak 77 orang yang diperoleh secara *proportionate stratified sampel*. Penelitian ini menggunakan uji statistik *kendall tau*.

**Hasil :** Responden dengan kebiasaan bermain *game online* berlebihan sebesar 57,1% dan 66,2 % mengalami *insomnia* ringan. Uji kendall tau pada siswa yang kebiasaan bermain *game online* dengan tingkat *insomnia* menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,001. Keeratan kebiasaan bermain *game online* pada subjek penelitian termasuk dalam kategori rendah dengan nilai sebesar 0,384 berada pada rentang nilai antara 0,20-0,399.

**Kesimpulan :** Ada hubungan kebiasaan bermain *game online* dengan tingkat *insomnia* pada siswa SMA N 1 Sedayu Yogyakarta.

**Kata Kunci :** Remaja, *game online*, tingkat *insomnia*.

---

<sup>1</sup>Mahasiswa STIKES Alma Ata Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen STIKES Alma Ata Yogyakarta

**THE RELATIONSHIP BETWEEN HABIT OF PLAYING GAME ONLINE  
WITH THE LEVEL OF INSOMNIA STUDENTS SMA N 1 SEDAYU  
YOGYAKARTA**

Nia Antala<sup>1</sup>, Tri Prabowo<sup>2</sup>, Nita Fitriana<sup>3</sup>

**ABSTRACT**

**Background:** The amount of game player in Indonesia increase every year. The spread of game online made people addicted, and become the cause of sleeping disorder (insomnia). The effect of playing game online could made decrease of students achievement, get the problem of consentration while receive the material, decrease physic and mental of students, and eye damage.

**Objective:** To Know the relationship between habits of playing game online with the level of insomnia students of SMA N 1 sedayu Yogyakarta.

**Research method:** The research type of this research is used cross sectional, with 77 respondents were obtained by proportionate stratified sample. The research test is used Kendall Tau statistic test.

**Result:** The result of this research indicated the respondents with exaggerated habit of playing game online in the rate of 57,1 % and 66,2% respondents have minor insomnia. Kendall Tau is tested toward students who have habit of playing game online with the level of insomnia showed the value p 0,001. The relationship of playing game online toward the respondents is including low chategories with value 0,384 between range 0,20-0,399.

**Conclusion:** There is relationship between playing games online with the level of insomnia toward students of SMA N 1 sedayu.

**Keyword:** Game online, level insomnia, Teenager

---

<sup>1</sup>Student Stikes Alma Ata Yogyakarta

<sup>2</sup>Lecturer Poltekes Kemenkes Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer Stikes Alma Ata Yogyakarta